

Lefel 3 Sgiliau Cyfathrebu Hanfodol

Prawf sampl cadarnhau 1

Hyd - ar y mwyaf: 30 munud

Nodyn pwysig

Mae hwn yn brawf sampl cadarnhau, cyhoeddwyd ar y cyd gan y pedwar corff dyfarnu Sgiliau Hanfodol (Agored Cymru, City & Guilds, Pearson a CBAC).

Mae'r prawf sampl yn rhoi arwydd o fformat a strwythur y profion cadarnhaol byw.

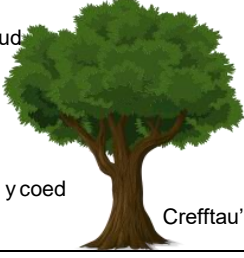
Mae dogfen arall sydd yn cynnwys yr allwedd atebion (atebion cywir) a chyfeirnodau'r fanyleb hefyd ar gael.

Mae'r prawf cadarnhau hwn- yn cynnwys 20 o gwestiynau amlddewis.

Atebwch bob cwestiwn.

Ni chaniateir geiriadur.

Mae cwestiynau 1-10 yn seiliedig ar y testun hwn.

| | Llinell |
|--|----------------|
| Ymarfer yn y coed | 1 |
| Mae pawb yn gwybod bod ymarfer cyson yn llesol i'r corff a'r meddwl ac i bobl | 2 |
| sydd â chyflwr corfforol neu feddyliol cronig, mae ymarfer yn bwysig iawn. Nid | 3 |
| pawb sy'n mwynhau codi pwysau neu gerdded ar felin draed mewn campfa, fodd | 4 |
| bynag! | 5 |
| | |
| I'r bobl hyn, mae cynllun delfrydol yn bodoli ar draws Cymru, sef cynllun Coed | 6 |
| Actif, cynllun sy'n anelu at wella iechyd a lles pobl drwy gynnal gweithgareddau ar | 7 |
| eu cyfer mewn coetiroedd. | 8 |
| | |
| Cynllun ar y cyd ydy hwn rhwng gwahanol bartneriaid sy'n cydweithio er lles y bobl | 9 |
| sy'n cymryd rhan ynddo ac mae'r rhain yn trefnu "sesiynau iechyd", sy'n cynnwys | 10 |
| amrywiaeth o weithgareddau gwahanol mewn coetiroedd: | 11 |
| <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="width: 20%;"> <p>Sefydliadau sy'n ymwneud ag iechyd</p> <p>Campfa werdd</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Sefydliadau sy'n ymwneud ag iechyd meddyliol</p> <p>Cerdded Nordig</p> </div> <div style="width: 20%; text-align: center;">  <p>Mynd am dro yn y coed</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Gwasanaethau cymunedol a chymdeithasol</p> <p>Crefftau'r goedwig</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>Grwpiau amgylcheddol</p> <p>Goroesi yn y gwyllt</p> <p>Adnabod anifeiliaid a phlanhigion y coetir</p> </div> </div> | |
| | |
| Mae rhywbeth at ddant pawb felly. | 12 |
| | |
| Maer gweithgareddau'n rhoi cyfleoedd i ymarfer y corff ac mae hyn yn effeithio ar | 13 |
| y meddwl yn ogystal. Mae'r gweithgareddau'n helpu'r rhai sy'n cymryd rhan i | 14 |
| ymlacio mewn amgylchedd hamddenol, ymhell o'r dref, a gall hyn arwain at | 15 |
| ymdeimlad o lai o straen yn eu bywyd, sydd eto'n gwneud iddyn nhw deimlo'n well | 16 |
| yn feddyliol ac yn gorfforol. Yn ogystal, maen nhw'n rhoi cyfle i bobl weithio fel tîm, | 17 |
| i deimlo eu bod yn perthyn, i gymdeithasu â'i gilydd ac mae tystiolaeth yn dangos | 18 |
| bod pobl sy'n cael cyfleoedd i gymdeithasu'n cael gwell iechyd, ar y cyfan, na'r rhai | 19 |
| sydd heb rwydweithiau cymdeithasol. | 20 |
| | |
| Ond pam cynnal y gweithgareddau mewn coetiroedd? Yn gyntaf, mae tua 286,000 | 21 |
| hectar o goetiroedd yng Nghymru. Mae'n hawdd cael mynediad iddyn nhw ar y | 22 |
| cyfan ac maen nhw'n rhad ac am ddim. Maen nhw'n lleoliadau gwych ar gyfer | 23 |
| gweithgareddau awyr agored gan eu bod yn rhoi cyfleoedd gwych i fwynhau awyr | 24 |
| iach, yn bell o lygredd a phrysurdeb bywyd pob dydd. Yn ogystal, diolch i ganopi'r | 25 |
| coed, dydy'r haul ddim yn rhy boeth yn yr haf a dydy'r gwynt ddim yn rhy gryf yn y | 26 |
| gaeaf. Yn bwysicach na dim, efallai, maen nhw'n fannau hardd ac mae eu | 27 |
| prydfwrthwch yn newid nid yn unig o dymor i dymor ond o ddydd i ddydd hefyd. | 28 |
| Am fwy o fanylion, ewch i: | 29 |
| http://gov.wales/docs/ds/jlg/publications/sustainabledevelop/case-study-actif-woods-cy.pdf | 30 |

1. **Prif bwrpas y darn yw:**
 - a) rhybuddio
 - b) cwyno
 - c) rhoi gwybodaeth
 - d) beirniadu

2. Mae arddull y darn yn:
 - a) ffeithiol
 - b) dramatig
 - c) tafodieithol
 - d) personol

3. Mae tôn y darn yn:
 - a) chwerw
 - b) beirniadol
 - c) sarcastig
 - d) sgysiol

4. Mae'r awdur yn:
 - a) gweld perthynas rhwng iechyd y corff ac iechyd y meddwl
 - b) meddwl bod y cynllun yn un drud i'w redeg
 - c) teimlo bod pawb sy'n byw yn y dref yn dioddef o straen
 - d) credu bod pobl sy'n cymdeithasu gormod yn methu ymlacio

5. **Prif bwrpas cynnwys y ddelwedd yw:**
 - a) dangos pwy sy'n mwynhau'r gweithgareddau
 - b) crynhoi gwybodaeth am y cynllun
 - c) pwysleisio bod y gweithgareddau'n digwydd mewn parc
 - d) annog pobl i gysylltu â'r gwahanol sefydliadau

6. **Yn ôl y darn**, mae'r bobl sy'n cymryd rhan yn y cynllun yn cael cyfle i ...:
 - a) dorri coed i lawr
 - b) gweithio gyda'i gilydd
 - c) cyfarfod yn y dref
 - d) plannu planhigion

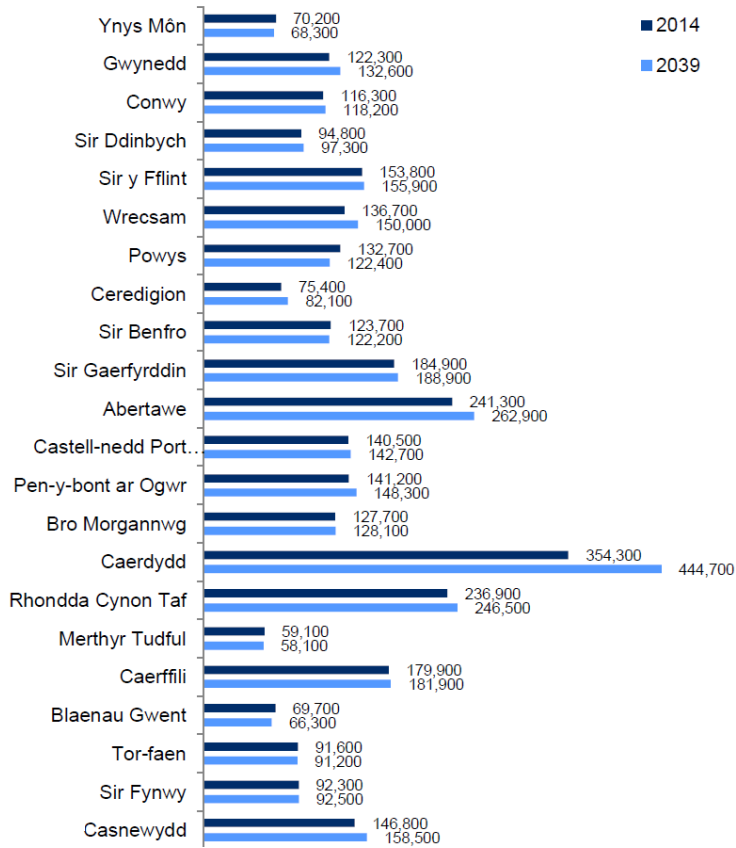
7. **Yn ôl y darn**, mae'r coetiroedd yn fannau gwych ar gyfer cynnal gweithgareddau oherwydd maen nhw'n fannau:
 - a) trwchus
 - b) cartrefol
 - c) anghyffredin
 - d) cysgodol

8. Mae'r ymadrodd, "Mae rhywbeth at ddant pawb" yn cael ei ddefnyddio yn llinell 12. Beth yw ystyr hyn?
- a) Mae'r cynllun yn cynnwys rhywbeth sy'n apelio at bawb.
 - b) Mae'r cynllun er lles pawb sy'n cymryd rhan ynddo.
 - c) Mae pawb sy'n mynd ar y cynllun yn teimlo'n hapus.
 - d) Mae pawb sy'n mynd ar y cynllun yn cael cyfle i wella'u bywyd.
9. Mae angen atalnodi llinell 13 yn gywir. Mae angen:
- a) hanner colon (;)
 - b) ebychnod (!)
 - c) collnod (')
 - d) heiffen (-)
10. Pa un o'r geiriau hyn sydd wedi ei sillafu'n anghywir?
- a) cyson (llinell 2)
 - b) cynllun (llinell 6)
 - c) sesiynnau (llinell 10)
 - d) amrywiaeth (llinell 11)

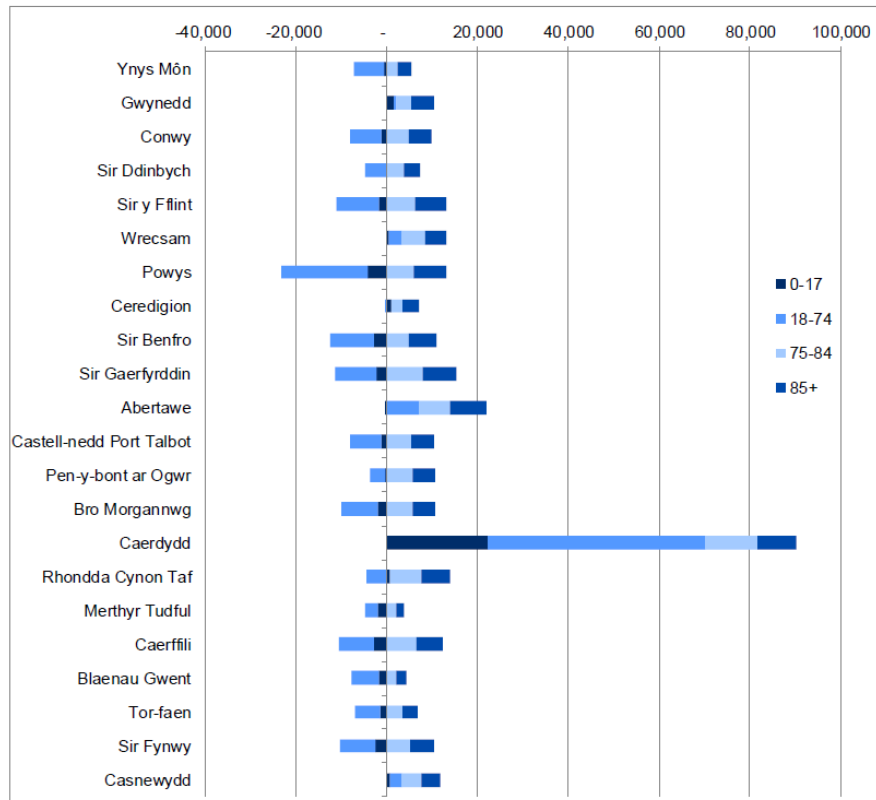
Mae cwestiynau 11 i 20 yn seiliedig ar y testun hwn.

| | Linell |
|---|--------|
| Oddi wrth: <input type="checkbox"/> [Cadeirydd y Pwyllgor Cynllunio] | 1 |
| At: <input type="checkbox"/> y Pwyllgor Cynllunio | 2 |
| cc: | 3 |
| Testun: <input type="checkbox"/> Poblogaeth Cymru yn y dyfodol | 4 |
| | |
| Prynhawn da. | 5 |
| | |
| Fel y gwyddech, mae cyfarfod cynllunio traws-sirol wedi ei drefnu ymhen | 6 |
| pythefnos pryd y byddwn yn dechrau gweithio ar ein Cynllun Datblygu | 7 |
| Strategol. Cyn y cyfarfod, hoffwn dynnu'ch sylw at rai ystadegau sydd wedi eu | 8 |
| cyhoeddi'n ddiweddar a allai fod o gymorth wrth i chi fynd ati i baratoi ar gyfer y | 9 |
| cyfarfod. Maent yn ymwneud â phoblogaeth debygol Cymru yn y dyfodol | 10 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disgwylir i boblogaeth Cymru gynyddu 3.1% i 3.19 miliwn erbyn 2024 a | 11 |
| 6.1% i 3.28 miliwn erbyn 2039. | 12 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disgwylir i nifer y plant o dan 16 oed gynyddu i 572,000 erbyn 2023 cyn | 13 |
| amrywio rhwng 2024 a 2039, gyda phoblogaeth o 567,000 erbyn 2039. | 14 |
| Disgwylir i gyfanswm nifer y plant gynyddu 2.3% rhwng 2014 a 2039. | 15 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disgwylir i nifer y bobl 16-64 oed gynyddu 95,000 (5.0%) rhwng 2014 a | 16 |
| 2039. | 17 |
| <ul style="list-style-type: none"> • Disgwylir i nifer y bobl 65 oed a throsodd gynyddu 292,000 (44%) | 18 |
| rhwng 2014 a 2039.* | 19 |
| Mae Llywodraeth Cymru wedi cyhoeddi dogfen sy'n dangos yn clir sut y gallai | 20 |
| poblogaeth y gwahanol awdurdodau lleol newid yn ystod y blynyddoedd nesaf. | 21 |
| Gweler Atodiad 1. | 22 |
| | |
| Ar sail yr ystadegau hyn, mae'n amlwg bod angen i ni yn y de-ddwyrain | 23 |
| gynllunio'n gwasanaethau'n ofalus ar gyfer y dyfodol fel bod ein hysbytai, ein | 24 |
| hysgolion, ein canolfannau henoed, ein ffyrdd ac ati yn ateb gofynion y bobl a | 25 |
| fydd yn byw yma. | 26 |
| | |
| Erbyn 2039, disgwylir mai dim ond tua 56% o bobl Cymru fydd o fewn oed | 27 |
| gweithio, o'i gymharu â 62% yn 2014. Mae'n ymddangos, felly, y bydd tua | 28 |
| 107,700 yn llai o bobl yn gweithio yng Nghymru yn 2039, a gallai hyn gael | 29 |
| dylanwad anffodus ar economy Cymru. Gweler Atodiad 2 am wybodaeth | 30 |
| ynglŷn â sut y gall y boblogaeth ddatblygu o safbwynt grwpiau oed. | 31 |
| | |
| Mae'n bwysig iawn ein bod ni fel grŵp yn ceisio meddwl am gynlluniau i geisio | 32 |
| denu gweithwyr ifanc a chanol oed i'n hardal yn y dyfodol, er mwyn i'r ardal | 33 |
| ffynnu'n economaidd a mynd o nerth i nerth. Mae hyn yn golygu bod angen i ni | 34 |
| ystyried yn ofalus ein stoc o dai fforddiadwy oherwydd rhaid bod gennym | 35 |
| gyflenwad da o gartrefi addas os ydym am ddenu teuluoedd ifanc a chanol oed | 36 |
| i weithio yn yr ardal. | 37 |
| | |
| Edrychaf ymlaen at eich gweld ar 20 Gorffennaf. | 38 |
| Yn gywir, | 39 |
| Eirian Williams | 40 |

Atodiad 1 : Poblogaeth yn ôl awdurdod lleol yn 2014 a'r boblogaeth ragamcanol yn 2039



Atodiad 2: : Y newid rhagamcanol yng nghyfanswm y boblogaeth fesul awdurdod lleol o gymharu â 2014 yn ôl oedran



11. Pwy fydd yn derbyn yr e-bost yma?
- a) pobl sy'n gweithio mewn un sir yn unig
 - b) cynrychiolwyr o sawl sir yn y de-ddwyrain
 - c) pobl sydd wedi paratoi adroddiad am boblogaeth Cymru
 - d) aelodau'r Llywodraeth
12. Beth yw **prif bwrpas** y testun?
- a) atgoffa pobl o gyfarfod arbennig
 - b) beirniadu set o ystadegau
 - c) rhoi gwybodaeth am yr economi yn y dyfodol
 - d) rhoi gwybodaeth i bobl wrth iddynt baratoi ar gyfer cyfarfod
13. Yn ôl yr ystadegau yn y tabl, ym mha awdurdod lleol y bydd llai o bobl yn byw erbyn 2039?
- a) Gwynedd
 - b) Sir Ddinbych
 - c) Tor-faen
 - d) Casnewydd
14. Mae'r graff yn dangos y bydd y cynnydd mwyaf yn nifer y bobl ifanc (0-17 oed) yn:
- a) Abertawe
 - b) Ceredigion
 - c) Caerdydd
 - d) Sir Gaerfyrddin
15. Yn ôl y testun, bydd:
- a) llai o bobl yn byw yng Nghymru yn 2039 nag yn 2024
 - b) llai o bobl hŷn yn byw yng Nghymru yn 2039 nag oedd yn 2014
 - c) mwy o blant yn byw yng Nghymru yn 2023 nag yn 2039
 - d) mwy o bobl hŷn yn gweithio yn 2039 nag oedd yn 2014
16. Mae tôn yr e-bost yn:
- a) ymosodol
 - b) beirniadol
 - c) negyddol
 - d) cadarnhaol
17. Mae angen treiglo gair yn
- a) llinell 20
 - b) llinell 21
 - c) llinell 24
 - d) llinell 25

18. Mae angen atalnodi diwedd llinell 10. Mae angen:

- a) atalnod llawn (.)
- b) colon (:)
- c) hanner colon (;)
- d) dyfynnod (')



19. Mae camgymeriad gramadegol yn:

- a) llinell 6
- b) llinell 7
- c) llinell 8
- d) llinell 9

20. Pa un o'r geiriau hyn sydd wedi ei sillafu'n anghywir?

- a) cadeirydd (llinell 1)
- b) pwyllgor (llinell 2)
- c) economy (llinell 30)
- ch) denu (llinell 33)

Mae cwestiynau 21-30 yn seiliedig ar y testun hwn.

|  |  | Llinell |
|---|---|---------|
| Annwyl ddarllenwyr Ifanc , | | 1 |
| Dw i'n ysgrifennu oherwydd fy mod i'n poeni. Dw i'n poeni bod miloedd o | | 2 |
| bobl ifanc, gan eich cynnwys chi, efallai, yn difetha'u siawns o gael swydd dda | | 3 |
| oherwydd sylwadau neu luniau sy'n cael ei postio ar y cyfryngau cymdeithasol. | | 4 |
| | | |
| Dw i ddim eisiau difetha'ch hwyl chi, wrth gwrs, oherwydd dw i'n siŵr bod | | 5 |
| cymdeithasu ar-lein yn llawer iawn o hwyl. Ond fel un sydd â blynyddoedd o | | 6 |
| brofiad o weithio gyda phobl ifanc, ac fel un sy'n penodi aelodau o staff yn | | 7 |
| rheolaidd, dw i'n teimlo y dylwn i bwysleisio bod angen i chi fod yn ofalus iawn | | 8 |
| ynglŷn â beth rydych chi'n ei bostio ar-lein. | | 9 |
| | | |
| Os edrychwch chi ar tudalennau rhai pobl, maen nhw'n cwyno am hyn neu'r | | 10 |
| llall drwy'r amser, yn defnyddio iaith "anaddas", yn cyfeirio at brofiadau "gwyllt" | | 11 |
| dros y penwythnos, gan gynnwys yfed gormod, ac maen nhw'n cynnwys | | 12 |
| lluniau anffodus ohonyn nhw eu hunain. Mae hyn yn dangos eu bod nhw'n | | 13 |
| bobl sy'n byw bywyd i'r eithaf – yn eu barn nhw eu hunain! Fodd bynnag, | | 14 |
| meddyliwch am funud bod y bobl hyn yn ymgeisio am swydd a bod y person | | 15 |
| sy'n penodi staff yn edrych ar y dudalen. Pa fath o argraff fydd y person yna'n | | 16 |
| ei gael? Fydd e'n dweud, Dyma'r math o berson dw i eisiau ei gael ar y staff? | | 17 |
| | | |
| Beth ydy'r ateb, felly? Peidio â defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol? | | 18 |
| | | |
| Ddim o gwbl. Yr ateb yw ei ddefnyddio'n gall. Yn ein hysgol ni, er enghraifft, | | 19 |
| mae athrawon sy'n gyfrifol am Flynyddoedd 12 ac 13 yn dangos i'r disgyblion | | 20 |
| sut mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu eu helpu nhw i gael swydd. Gallwch | | 21 |
| chi eu defnyddio i greu delwedd gadarnhaol ohonoch chi'ch hun, er enghraifft, | | 22 |
| trwy ddewis pethau call i'w dweud amdanoch chi'ch hun, dangos lluniau | | 23 |
| ohonoch chi'n gwneud gwaith gwirfoddol a son am bethau da rydych chi wedi | | 24 |
| bod yn eu gwneud. Dangoswch eich bod chi'n berson cyfrifol, dibynniadwy a | | 25 |
| chreadigol a da chi, cadwch unrhyw sylwadau neu luniau "anffodus" yn breifat! | | 26 |
| | | |
| Pob lwc i chi! | | 27 |
| | | |
| J. Jones | | 28 |

21. Beth yw **prif bwrpas** y testun?

- a) rhoi gwybodaeth
- b) rhoi cyngor
- c) cwyno
- d) beirniadu

22. Mae'r testun yn awgrymu bod J. Jones yn:
- rhywun sy'n cynllunio'r cyfryngau cymdeithasol
 - rhywun sy'n gweithio mewn canolfan gwaith
 - tad i berson ifanc
 - pennaeth mewn ysgol uwchradd
23. Mae J. Jones yn meddwl:
- na ddylai pobl ifanc ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol
 - na ddylai cyflogwyr ddarllen tudalennau cyfryngau cymdeithasol pobl ifanc
 - bod y cyfryngau cymdeithasol yn gallu bod yn hwyl
 - bod pobl sy'n cymdeithasu ar-lein yn byw bywyd i'r eithaf
24. Pa un o'r brawddegau canlynol sy'n disgrifio agwedd J. Jones orau?
- Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gallu bod yn ddefnyddiol o'u defnyddio'n synhwyrol.
 - Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn gwneud drwg i'r gymdeithas.
 - Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn anfoesol.
 - Mae'r cyfryngau cymdeithasol yn rhoi delwedd gadarnhaol o bobl fel arfer.
25. Mae angen to bach (^) ar un o'r geiriau hyn. Pa un?:
- llall (llynell 11)
 - fath (llynell 16)
 - call (llynell 23)
 - son (llynell 24)
26. Mae angen atalnodi llynell 17 yn gywir. Mae angen cynnwys:
- atalnod llawn (.)
 - colon (:)
 - atalnod (,)
 - dyfynodau (" ")
27. Mae un o'r geiriau isod wedi ei sillafu'n anghywir. Pa un?
- penodi (llynell 7)
 - anaddas (llynell 11)
 - cynnwys (llynell 12)
 - dibynniadwy (llynell 25)

28. Mae angen treiglo gair yn:

- a) llinell 6
- b) llinell 8
- c) llinell 10
- d) llinell 14

29. Mae gwall gramadegol yn:

- a) llinell 2
- b) llinell 3
- c) llinell 4
- d) llinell 5

30. Mae tôn y llythyr yn:

- a) ddoniol
- b) beirniadol
- c) cyfeillgar
- d) cas

Cynabyddiaeth Hawlfraint

P2

<http://www.gweithgareddcorfforolamaethcymru.org.uk/documents/740/Actif%20Woods%20Wales%20Presentation%200509131.pdf>

P6

<http://gov.wales/docs/statistics/2016/160929-local-authority-population-projections-2014-based-cy.pdf> - Page 18

P6

<http://gov.wales/docs/statistics/2016/160929-local-authority-population-projections-2014-based-cy.pdf> - Page 1